**CУЧАСНІ ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ВИКЛАДАЧІВ МЕДИЧНИХ ВУЗІВ**

**Огнєва Лілія Гаррієвна**

к.м.н.асистент

Харківський національний медичний університет

м. Харків, Україна

lilaogneva21@gmail.com

**Вступ.** Актуальними залишаються питання здорового способу життя сучасного викладача, що обумовлено зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини, провокують порушення в стані здоров'я.

Людина повинна докладати зусилля для збереження свого здоров'я - в цьому полягає його громадянський обов'язок. Тому вивчення якості життя у педагогів і усунення в ньому факторів ризику - один з механізмів збереження і зміцнення здоров'я.

**Мета.** Вивчення способу життя і розкриття тих механізмів, які лежать в основі реактивності, оскільки від них залежить резистентність і стійкість організму до дії хвороботворних агентів. Здоров'я потрібно розглядати не в статиці, а в динаміці змін зовнішнього середовища і в онтогенезі. Якість життя розглядають як інтегральну характеристику фізіологічного, психологічного, емоційного і соціального функціонування людини, засновану на його суб'єктивному сприйнятті.

**Матеріали та методи**. Об'єктами спостереження були 84 викладача Харківського національного медичного університету. Викладачі були опитані за розробленою нами анкетою. Серед респондентів переважали жінки у віці від 39 до 61 року зі стажем роботи від 18 до 40 років.

Щоб бути здоровим, треба захотіти стати їм. Для цього слід вести здоровий спосіб життя. Щоб змусити себе вести здоровий спосіб життя, необхідно створити установку на здоровий спосіб життя.

**Результати і обговорення.** Проведений аналіз показав, що більше половини педагогів (58%) вважають рівень своєї інформованості в питаннях здоров'я достатнім. При цьому 86% викладачів вважає своє здоров'я задовільним і лише 7% оцінюють його як добрий. Переважна більшість з них володіють достатніми знаннями про правильне харчування, режим дня, загартовування, правилах роботи за комп'ютером, способах збереження правильної постави і більше половини (57%) ведуть здоровий спосіб життя. Примітно, що тільки половина педагогів дотримуються режиму харчування, 7% викладачів курять, 51% вживають алкоголь епізодично, а 7% - один раз в тиждень. До лікувальних установ вони звертаються в основному за лікуванням (57%) і за консультацією (22%). Для зміцнення свого здоров'я педагоги відвідують басейн, катаються на лижах, ковзанах, велосипедах. Насторожує і викликає занепокоєння підвищений артеріальний тиск, який було виявлено у викладачів як старшого віку (3,6%), так і середнього віку (3,2%).

В організмі людини утворюється динамічний стереотип зі збереженням гомеостазу здорової людини, який виробився в процесі еволюційного розвитку в умовах навколишнього середовища. На той час, поки організм здатний за допомогою адаптаційних механізмів та реакцій забезпечити стабільність внутрішнього середовища при зміні зовнішнього середовища, він знаходиться в стані, який можна оцінити як здоров'я.

Якщо ж організм потрапляє в умови, коли інтенсивність впливу факторів зовнішнього середовища переважає над можливістю його адаптації, наступає стан, протилежний здоров'ю, тобто хвороба, патологія.

Механізми адаптації служать для досягнення гармонії людини зі світом і самим собою. Провідним видом здоров'я визнається фізична, що включає в себе і активну цілеспрямовану діяльність людини на здоровий спосіб життя.

На фізіологічний стан людини має великий вплив його психоемоційний стан. Тому, слід також виділити наступні аспекти здорового способу життя: емоційне самопочуття: психогігієна, вміння справлятися з власними емоціями, проблемами; інтелектуальне самопочуття: здатність людини пізнавати і використовувати нову інформацію для оптимальних дій в нових обставинах.

Педагогічні (медичні) працівники трудяться в умовах високої емоційної напруженості, що призводить до швидкого виснаження нервової системи, розвитку у них синдрому «професійного вигорання».

Природним буде віднести професію лікаря і викладача до професій вищого типу саме по необхідності постійної рефлексії на утримання предмета своєї діяльності. Але, крім цього, слід виділити абсолютно особливу специфіку лікарського або викладацької праці. Сама професійна діяльність медичних і педагогічних працівників передбачає емоційну насиченість і високий відсоток чинників, що викликають стрес і може призводити до підвищення артеріального тиску.

У фізичному відношенні професіонал постійно відчуває втому, відсутність сил, знижений енергетичний тонус, у нього падає працездатність і з'являються різні симптоми фізичних нездужань: головний боль, безсоння, втрата апетиту або схильність до переїдання, зловживання заспокійливими або збудливими засобами і т.п.

**Висновки.** В цілому, лише близько 60% викладачів ведуть здоровий спосіб життя Цінність здоров'я визначається особистістю за різними критеріями, головним з яких слід визнати самооцінку стану свого здоров'я і прогнозування особистістю можливості здійснювати значущу діяльність, що дозволяє мати бажану для неї якість життя.

Все життя людини - це рух від народження до смерті через різні стани здоров'я і хвороби. Здоров'я - це безцінне надбання кожної людини, основна умова і запорука повноцінного у всіх відносинах життя. Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити людину від усіх хвороб. Людина не тільки зберігає своє здоров'я, а й творцем його. Викладачі, які ведуть здоровий спосіб життя, активно сприяють формуванню такого у своїх студентів.

Ставлення до здоров'я формується під впливом великої кількості різноманітних факторів, таких як культурно-історичні характеристики суспільства, менталітет, природне і соціальне оточення. Сучасна людина пов'язує значення здоров'я з можливістю самореалізації та ефективною, успішною соціалізацією, що відповідає особливостям сучасного етапу розвитку суспільства. В цьому проявляється відповідальність суспільства і структур системи охорони здоров'я та соціального захисту населення країни перед людиною, яка, в свою чергу, отримуючи різні блага від суспільства, зобов'язана докладати зусиль для збереження свого здоров'я - в цьому полягає його громадянський обов'язок. У той же час виконання зобов'язань пов'язано з комплексом життєвих потреб, цінностей, всією системою світогляду особистості.